

舌尖上的邻里情

# 一道拔丝地瓜夺得一等奖



10月14日上午,青龙街社区举办厨艺大赛,让辖区居民感受“舌尖上的邻里情”。大赛的评委由社区工作人员和社区居民代表组成,8位居民分两组进行比赛。参赛居民炒出自己的拿手菜,由社区工作人员和居民代表组成的评委团品尝并打分。比赛现场,站在一旁的邻居也会给出建议。精致的食材、上下翻滚的炒勺、滋滋作响的食油、满屋飘香的菜肴,以及居民品尝菜品时的称赞声,汇成了一曲独特的“舌尖上的交响乐”。这不仅仅是厨艺切磋,更是邻里和谐关系的体现。

经过激烈角逐,最终,毛阿姨凭借一道色香味俱全的拔丝地瓜取得一等奖。(许建立 李臻臻)



## 趣味剪纸:剪出别样好心情

本报讯(记者 许建立 通讯员 黄宁)“双指之间玩转一纸乾坤,方寸之间尽显无限创意”。10月12日,十亩园社区大讲堂举办手工剪纸课,十多位居民主边学边做,将一张张普通的红纸剪出别样的精彩。

剪纸艺术,历史悠久,无论老少,对剪纸艺术都充满了好奇。很多居民一听说要学习剪纸,兴致昂然。课堂上王老师首先讲解了剪纸的基本礼仪:递送剪刀时刀刃方要握在掌心,以免伤到别人,如是单面红纸,则红面冲里。老师一边讲,一边示范。介绍完基本礼仪后,老师边教学员剪一些花样,五角星、心形和团花,一件件剪纸艺术



品就这么在学员手里诞生了。学员们跟随着老师的节奏,专心听讲,认真剪纸,相互交流、点评,十分投入,洋溢着收获的

满足。大家来学习不仅是对十亩园社区大讲堂工作的支持,更是对于传统文化知识的传承。

## 文明用餐宣传牌“入驻”社区餐馆

10月25日,解放桥社区联合办事处城管工作人员对辖区内的饭店、餐厅发放并张贴了社会主义核心价值观宣传牌及文明餐桌的桌牌,借此提醒广大市民做到文明用餐、节约用餐的意识,养成文明用餐的习惯。

餐馆工作人员表示:“近几年,在‘光盘行动’的潜移默化影响下,以及养生、健康的理念逐渐普及,绝大部分市民的文明就餐意识明显提高,比较注意节约、合理用餐。”

(许建立 李雯)



社区联讯

## 家庭急救 找对方法最重要

普及急救知识,提升自救能力



本报讯(记者 许建立)

随着社会发展以及人们对健康需求不断增高,学会自救互救,避免不必要伤亡,维护健康与生命,已成为现代社会生活的必备技能。10月18日上午,解放桥社区邀请济南市中心医院急诊医学科的张廷翠医生前来社区为辖区的中老年人普及相关知识。

张医生介绍,我国许多医学专家在研究报告中指出,向民众普及以心肺复苏为主的急救知识,可以使心脏病危急重症的抢救成功率明显提高,可以把猝死对生命的威胁减低到最低限度,因此,她着重介绍了心肺复苏技术、气道梗阻的急救

及创伤的基本救护等知识。讲座以PPT教学和实践操作相结合的方式展开,并以互动的方式邀请居民现场进行了练习操作,使学员们轻松掌握心肺复苏法的操作技能。张医生还表示,家庭急救中,找对方法才是最重要。

为了加强社区居民安全突发事故自救知识教育,提高居民紧急情况自救能力,10月18日上午,青龙街社区邀请历下医院急救科王敦才医生开展了心肺复苏急救知识讲座。讲座以PPT教学和实践操作相结合的方式展开,详细为社区居民讲解如何判断呼吸、人工呼吸、胸外心脏按压等急救法。

### 健康链接

## 冬季气温低 心脑血管患者可得注意

据中心医院医生介绍,冬季,尤其是气温变化大的时候,是心脏病、脑中风等心脑血管疾病的高发期,有心血管疾病的患者,平时一定要坚持服药。如果出现胸闷、胸痛等不适症状时,需就地休息,尽快含服硝酸甘油、救心丹等急救药物。若症状未能缓解,应立即就医,多拖延一分钟都会耽误宝贵的抢救时间。

有心脑血管疾病的老年患者冬季出门最好有家人陪

伴,身上要常备急救药物。患者单独出门,如果没有手机,家人也最好给他们制作一个标签,写上其姓名、电话、家庭住址和联系人信息等,让老人随身携带,以便出现意外时能及时通知家人。

平日里,饮食上宜高蛋白、高热量、高维生素。忌暴饮暴食,忌食辛辣、熏烤、煎炸之品。烟草中的尼古丁会促进冠状动脉痉挛收缩,影响心肌供血,饮酒会造成血管功能失调,故应戒烟忌酒。(许建立)